

# 2024.9.23(Mon)

## 【振替休日】プログラムスケジュール

	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10		10:00-11:00 FREE TIME		
11	10:30-11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 新美 有基
12	11:30-12:15 BLAST AYA	11:30-12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:30-12:15 LES MILLS RPM 新美 有基
13	12:35-13:20 groove AYA x NOA	12:30-13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	12:40-13:00 HEAT-HIIT20	12:30-13:00 FREE TIME
14	13:40-14:25 ZUMBA 尾関 乃亜			13:15-13:55 LES MILLS THE TRIP 伴野 絵梨
15	14:45-15:15 adidas GYM&RUN30 下山 x 貝沼	14:15-14:45 ホットヨガ30 伴野 絵梨		14:10-14:50 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平
16	15:35-16:20 CENTERGY 川島 晴世	15:20-16:00 温アロマストレッチ40 長谷川 美羽		15:05-15:45 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗
17	16:40-17:25 fight 上野 翔平	16:30-17:10 ホットヨガ40 YURI		16:10-16:50 LES MILLS THE TRIP 下山 x 尾関
18	18:15-19:15 POWER 下山 x 池島 ※有料イベント	17:30-18:10 ホットヨガ40 YURI		17:15-17:45 FREE TIME
19				
20				

※レッスン内容、担当インストラクターは急遽変更になる場合がございます。

※スタジオプログラムはWEBからご予約ください。